

令和8年度

# かるがもルーム

かるがもルームは子育て中のパパ・ママが少しホッとでき、育児の大変さを共有できる場所です。肩の力を抜いて、一息つく時間を作りませんか？



## スケジュール

臨床心理士の先生とお話することもできます♪

時間	内容
9:30~10:00	自由遊び
10:00~10:20	親子あそび
10:20~11:20	レク & 話し合い (お子さんは保育)
11:30	終了

スタッフ: 心理相談員・保育士・保健師

- ・対象: 就学前までのお子さんとパパ・ママ
- ・場所: 健康福祉センター 2階プレイルーム
- ・持ち物: お子さんの身の回りの物

体調不良等でキャンセルする場合はご連絡ください♪

## 日程

日にち		レク
1	4月24日	金 子どものよいところを見つけよう
2	5月28日	木 好きなもの、ちょっと分かち合おう
3	6月25日	木 スマホと子育て
4	7月17日	金 ほぐしてスッキリ！耳と頭のセルフマッサージ
5	7月31日	金 子どもの個性を見つけよう
6	8月21日	金 ゆるっと腕振り体操でリフレッシュ！
7	9月24日	木 折り紙で動物園
8	10月16日	金 いまの気分を色であそぶ
9	10月30日	金 子育てビンゴ
10	11月20日	金 3分だけ、書いてみる時間
11	12月11日	金 折り紙で水族館
12	12月25日	金 ゆったり塗り絵のひととき
13	1月22日	金 考えてみよう！少し先の私たち
14	2月10日	水 折り紙でお雛様
15	2月24日	水 ミサンガづくりと1年のふりかえり
16	3月12日	金 子育てビンゴ

## 参加者の声



周りに頼れるようになった

安心して子どもを預けて自分の時間が持てた

月1回集まれるのはいいよね♪



自分だけじゃないと思ってホッとした(\*'ω'\*)

申込みはこちら



問い合わせ

入間市健康福祉センター 地域保健課  
04-296-5513